

మనశ్శాంతి - 1

1. స్వమానము - నేను శాంతి అవతారమును... శాంతి దూతను.

భగవంతుని మహావాక్యాలు - “నీవు ఈ భువిపై అవతరించిన శాంతి దూతవు... నీవు పూర్తి విశ్వంలో శాంతిని స్థాపన చెయ్యాలి... అశాంత ఆత్మలకు శాంతి దానం చెయ్యాలి...”

2. యోగాభ్యాసం -

1. విశ్వ గ్లోబ్ పై కూర్చుని అందరికీ శాంతి దానం చెయ్యండి.
2. రోజంతటిలో కనీసం 10 సార్లు అశరీరిగా అయ్యే అభ్యాసం చెయ్యండి... ఎందుకంటే మనం అశరీరిగా అయినప్పుడు పూర్తి ప్రపంచానికి మన నుండి శాంతి దానం లభిస్తుంది...

3. ధారణ - సదా శాంతచిత్తస్థితిలో ఉండాలి

- సాగరం పైకి అలల హోరుతో కనిపించినా లోపల ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.. అలాగే బాహ్య ప్రపంచం ఎంత అలజడితో ఉన్నా, విపరీత పరిస్థితులు ఉన్నా కానీ మనం మన శాంత స్థితిలో సదా స్థితులై ఉండాలి... పరిస్థితులు మబ్బులవంటివి, అవి వస్తాయి, వెళ్ళిపోతాయి కానీ మనం మన శాంతచిత్త స్థితిని పోగొట్టుకోకూడదు... సదా శాంతి సాగరునిలో ఇమిడి ఉండాలి...

4. చింతన -

- నాలోని ఏ సంస్కారాలు నన్ను అశాంతిగా చేస్తున్నాయి, వేటిని నేను మార్చుకోవాలి?
- ఇందుకోసం రోజూ నేను ఏ అభ్యాసమును చెయ్యాలి?
- మన జీవితంలో సంపూర్ణ శాంతి ఎలా వస్తుంది?

5. స్వరాజ్యాధికారుల కొరకు - ప్రియమైన స్వరాజ్యాధికారులారా! రండి, యోగ ప్రయోగం చేద్దాం. ఒకవేళ ఏదైనా ఒక స్థానంలో చాలా అశాంతి ఉందనుకోండి... మన దగ్గరి బంధువుల ఇల్లు లేక మన ఇల్లు లేక చుట్టుప్రక్కలవారి ఇల్లు... అప్పుడు మన స్వమానాన్ని మరియు కర్తవ్యాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి - నేను శాంతి అవతారమును... శాంతి దూతను... శాంతి స్థాపన నా కర్తవ్యము... లోతుగా మన ఈ స్వరూపంలో స్థితులై సూక్ష్మంగా ఆ స్థానానికి చేరుకుని శాంతి వైభ్రేషణను వ్యాప్తి చెయ్యాలి... ఈ శాంతి వైభ్రేషణతో ఆత్మలందరూ శాంతిస్తున్నారు, పూర్తి వాతావరణం ప్రశాంతంగా, శీతలంగా అవుతున్నట్లుగా చేద్దాం... ఈ అభ్యాసాన్ని 30 ని.ల వరకు రోజంతటిలో 3 సార్లు చేద్దాం...